



EDGE® 500

ORDINATEUR DE VELO GPS



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
Etats-Unis
Tél. : +1 913 397 8200 ou
+1 800 800 1020
Fax : +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9LR, Royaume-Uni
Tél. : +44 (0) 870 850 1241
(hors du Royaume-Uni)
(0) 808 238 0000 (depuis le Royaume-Uni)
Fax : +44 (0) 870 850 1251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taïwan
Tél. : 886/2 2642 9199
Fax : 886/2 2642 9099

Octobre 2009 Numéro de référence 190-01071-30 Rév. A Imprimé à Taïwan

Table des matières

Mise en route

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Lors de la première utilisation de l'Edge®, effectuez les opérations suivantes :

1. Chargez l'Edge (page 2).
2. Installez l'Edge (page 2).
3. Mettez l'Edge sous tension (page 4).
4. Procédez à l'acquisition des signaux satellites (page 7).
5. Configurez les capteurs ANT+™ en option (page 7).
6. Commencez un parcours (page 8).
7. Enregistrez votre parcours (page 8).
8. Utilisez Garmin Connect™ ou le logiciel Garmin Training Center® (page 8).
9. Transférez l'historique vers votre ordinateur (page 9).

A propos de la batterie

⚠ AVERTISSEMENT

Ce produit contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

L'Edge est alimenté par une batterie lithium-ion intégrée que vous pouvez recharger avec le chargeur secteur ou le câble USB fourni avec le produit.

REMARQUE : l'Edge ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 0 °C (32 °F) et supérieure à 50 °C (122 °F).

Chargement de l'Edge

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port mini-USB, le cache étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
2. Retirez le cache étanche du port mini-USB.



3. Branchez la petite extrémité du chargeur secteur sur le port mini-USB.

   Pour connecter l'Edge à votre ordinateur à l'aide du câble USB, reportez-vous à la page 9.
4. Chargez l'Edge pendant au moins trois heures avant de commencer à l'utiliser.

Une batterie complètement chargée offre une autonomie de 18 heures maximum.

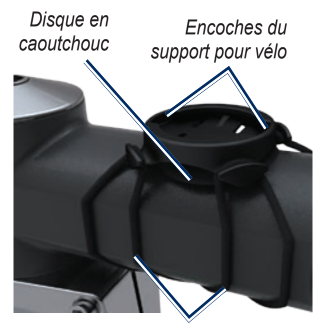
Installation de l'Edge

Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'Edge soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube (voir page 3) ou le guidon du vélo.

1. Pour installer l'Edge, choisissez un endroit adapté et sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.

2. Placez le disque en caoutchouc à l'arrière du support pour vélo.

   Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.
3. Placez le support pour vélo sur le tube du vélo.
4. Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux courroies.



5. Alignez les languettes à l'arrière de l'Edge sur les encoches du support pour vélo.
6. Appuyez légèrement sur l'appareil et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit mis en place.



Installation de l'Edge sur le tube de vélo

Retrait de l'Edge

1. Faites pivoter l'Edge dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.
2. Retirez l'appareil du support.

Mise sous tension de l’Edge

Maintenez le bouton **POWER** enfoncé pour mettre l’appareil sous tension.

Configuration de l’Edge

Lors de la première mise sous tension de l’Edge, vous êtes invité à configurer les paramètres système et ceux du profil utilisateur.

- Suivez les instructions à l’écran pour procéder au réglage initial.
- Appuyez sur ▼ et ▲ pour afficher les options proposées et modifier la sélection par défaut.
- Appuyez sur **ENTER** pour valider un choix.
- Reportez-vous au tableau de la page 5 pour répondre à la question posée sur votre niveau d’activité physique.

Icônes

97%	Niveau de charge de la batterie.
3D	Le GPS est en marche et reçoit des signaux.
	Le GPS est éteint.
	Le moniteur de fréquence cardiaque est actif.
	Le capteur de vitesse et de cadence est actif.
	Le capteur de puissance est actif.

Niveaux d’activité physique

	Description de l’entraînement	Fréquence de l’entraînement	Durée d’entraînement hebdomadaire
0	Aucun entraînement	-	-
1	Occasionnel, exercices peu intensifs	Tous les 15 jours	Moins de 15 minutes
2			De 15 à 30 minutes
3		Une fois par semaine	Environ 30 minutes
4	Entraînements et exercices réguliers	2 à 3 fois par semaine	Environ 45 minutes
5			De 45 minutes à 1 heure
6			De 1 à 3 heures
7		3 à 5 fois par semaine	De 3 à 7 heures
8	Entraînement quotidien	Pratiquement quotidien	De 7 à 11 heures
9		Quotidien	De 11 à 15 heures
10			Plus de 15 heures

Boutons

Chaque bouton de l'Edge possède plusieurs fonctions.



Bouton	Description
POWER/ LIGHT	Maintenez le bouton **POWER** enfoncé pour mettre l'appareil sous tension et l'arrêter. Appuyez sur le bouton **LIGHT** pour activer le rétroéclairage. Appuyez sur n'importe quel autre bouton pour prolonger le rétroéclairage de 15 secondes.
BACK	Appuyez sur **BACK** pour annuler ou revenir au menu précédent.
START/STOP	Appuyez sur **START/STOP** pour lancer et arrêter le chronomètre.
▼ ▲	Appuyez sur ▼ ou ▲ pour sélectionner les menus et les paramètres. Maintenez enfoncé le bouton ▼ ou ▲ pour faire défiler rapidement les paramètres.
LAP/RESET	Appuyez sur **LAP** pour créer un circuit. Maintenez le bouton **RESET** enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.
PAGE/MENU	Appuyez sur **PAGE** pour faire défiler les pages de données d'entraînement. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé pour basculer du mode de menu au mode de chronomètre.
ENTER	Appuyez sur **ENTER** pour sélectionner les options et pour accuser réception de messages.

Acquisition des signaux satellites

La procédure d'acquisition des signaux peut prendre de 30 à 60 secondes.

1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
2. Assurez-vous que la face avant de l'Edge est orientée vers le ciel.
3. Attendez pendant que l'Edge localise les satellites.

   Ne commencez pas d'activité tant que la page de recherche de satellites n'a pas disparu.

REMARQUE : pour éteindre le récepteur GPS et utiliser l'Edge en intérieur, reportez-vous à la page 42.

Capteurs ANT+ en option

REMARQUE : si vous n'avez pas besoin de configurer de capteurs ANT+, vous pouvez ignorer cette étape.

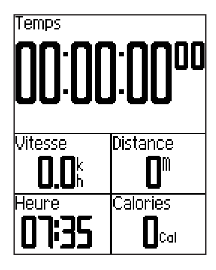
Pour utiliser un capteur ANT+ pendant votre parcours, vous devez l'installer et le coupler avec l'Edge.

- Pour plus d'informations sur l'installation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 19.
- Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse et de cadence GCS™ 10, reportez-vous à la page 23.
- Pour plus d'informations sur l'installation de capteurs ANT+ tiers, reportez-vous à la page 28 et aux instructions du fabricant, ou rendez-vous sur www.garmin.com/intosports.

Prêt... Partez !

Avant de pouvoir enregistrer l'historique, vous devez procéder à l'acquisition des signaux satellites (page 7).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé pour afficher la page du chronomètre.



2. Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.

   L'historique est enregistré uniquement si le chronomètre est en marche.

3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.

Enregistrement des données de parcours

Maintenez le bouton **RESET** enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

Utilisation des logiciels gratuits

Garmin propose deux options logicielles pour stocker et analyser vos données de parcours :

- Le logiciel Web Garmin Connect.
- Le logiciel informatique Garmin Training Center ; l'accès à Internet n'est pas nécessaire après son installation.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin .com/intosports.
2. Suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.

Transfert de l'historique vers l'ordinateur

1. Connectez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.
2. Retirez le cache étanche du port mini-USB.



Port mini-USB sous le cache étanche

3. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.
4. Ouvrez Garmin Connect (http://connect.garmin.com) ou Garmin Training Center.
5. Suivez les instructions fournies avec le logiciel.

Entraînement avec l’Edge

Alarmes

Utilisez les alarmes de l’Edge pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, cadence et puissance.

Utilisation des alarmes de temps, de distance et de calories

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes**.
3. Sélectionnez **Alarme temps**, **Alarme de distance** ou **Alarme calories**.
4. Activez l’alarme.
5. Saisissez un temps, une distance ou un nombre de calories.
6. Commencez un parcours.

Lorsque vous atteignez l’objectif de l’alarme, l’Edge émet un signal sonore et affiche un message.

REMARQUE : pour vérifier que les tonalités des messages de l’Edge sont activées, reportez-vous à la page 39.

Utilisation des alarmes avancées

Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque en option, un GSC 10, ou un capteur ANT+ tiers, vous pouvez configurer des alarmes avancées.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes**.
3. Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Alarme FC** pour définir le nombre minimum et maximum de battements cardiaques par minute (bpm).

     REMARQUE : pour plus d’informations sur les zones de fréquence cardiaque et les paramètres, reportez-vous à la page 20.

- Sélectionnez **Alarme de cadence** pour définir les cadences rapide et lente en tours de manivelle par minute (tr/min).
- Sélectionnez **Alarme de puissance** pour définir les valeurs minimum et maximum de puissance en watts.

4. Commencez un parcours.

Chaque fois que vous dépassez ou descendez en dessous des valeurs de fréquence cardiaque, de cadence ou de puissance indiquées, l’Edge émet un signal sonore et affiche un message.

REMARQUE : pour vérifier que les tonalités des messages de l’Edge sont activées, reportez-vous à la page 39.

Utilisation d’Auto Lap par distance

Vous pouvez utiliser Auto Lap® pour marquer automatiquement le circuit à une distance spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d’un parcours (tous les 10 miles ou 40 kilomètres par exemple).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Auto Lap**.
3. Dans le champ **Déclencheur Auto Lap**, sélectionnez **Par distance** pour saisir une valeur.
4. Personnalisez les champs de données de circuit en option (reportez-vous à la page 35).
5. Commencez un parcours.

Utilisation d'Auto Lap par position

Vous pouvez utiliser Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Auto Lap**.
3. Dans le champ **Déclencheur Auto Lap**, sélectionnez **Par position** pour choisir une option :
    - Sélectionnez **Touche Lap uniquement** pour déclencher le compteur de circuit chaque fois que vous appuyez sur **LAP** et chaque fois que vous refranchissez les positions ainsi définies.
    - Sélectionnez **Start et Lap** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez appuyé sur **START** et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez appuyé sur **LAP**.
    - Sélectionnez **Position marquée et Lap** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et chaque fois que vous appuyez sur **LAP** pendant le parcours.
4. Personnalisez les champs de données de circuit en option (reportez-vous à la page 35).
5. Commencez un parcours.

REMARQUE : pendant un parcours, utilisez l'option **Par position** pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.

Utilisation d'Auto Pause

Vous pouvez utiliser Auto Pause® pour mettre le chronomètre automatiquement en pause lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur ou lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours inclut des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

REMARQUE : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Auto Pause**.
3. Sélectionnez une option :
    - Sélectionnez **Désactivé**.
    - Sélectionnez **Si arrêté** pour mettre le chronomètre automatiquement en pause si vous vous arrêtez.
    - Sélectionnez **Vitesse personnalisée** pour mettre le chronomètre automatiquement en pause lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur.
4. Personnalisez les champs de données de temps en option (reportez-vous à la page 35).

    Pour afficher le temps total (de la pression du bouton **START** à celle du bouton **RESET**), sélectionnez le champ de donnée **Temps - Ecoulé**.
5. Commencez un parcours.

Utilisation du défilement automatique

Utilisez la fonction de défilement automatique pour parcourir automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Défilement automatique**.
3. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **Lente**, **Moyenne** ou **Rapide**.
4. Commencez un parcours.

    Les pages de données d'entraînement défilent automatiquement. Vous pouvez appuyer sur le bouton **PAGE** pour faire défiler manuellement les pages.

Parcours

Les parcours vous permettent de vous entraîner en utilisant une activité enregistrée précédemment. Vous pouvez suivre le parcours en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous ferez la course contre le Virtual Partner® pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

Garmin vous recommande d'utiliser Garmin Connect ou Garmin Training Center (page 8) pour créer des parcours. Vous pouvez ensuite transférer les parcours sur votre Edge (page 33).

Points de parcours

Vous devez utiliser Garmin Training Center pour ajouter des points de parcours à un parcours. Vous pouvez ajouter des points de parcours ou des endroits à mémoriser comme des arrêts ravitaillement ou des objectifs de distance.

Création de parcours avec votre Edge

Avant de pouvoir créer un parcours, vous devez enregistrer un historique comportant des données de tracé GPS sur l'Edge.

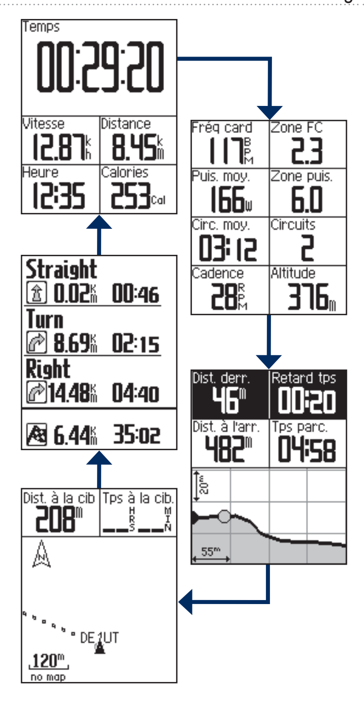
1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Parcours** > **Nouveau**.
3. Utilisez les boutons ▼ et ▲ pour sélectionner un parcours précédent sur lequel baser votre parcours.

   L'Edge attribue un nom par défaut à votre nouveau parcours qui apparaît dans la liste.
4. Sélectionnez le parcours dans la liste.
5. Sélectionnez **Modifier parcours** pour renommer le parcours.
6. Saisissez un nom de parcours évocateur dans le champ supérieur (par exemple, 18km_Ridgeview).

Début d'un parcours

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
3. Sélectionnez le parcours dans la liste.
4. Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Effectuer parcours**.
   - Sélectionnez **Carte** pour afficher un aperçu du parcours, puis appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir à la liste des parcours.
   - Sélectionnez **Profil** pour afficher un aperçu du profil d'altitude, puis appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir à la liste des parcours.
5. Appuyez sur le bouton **START**.

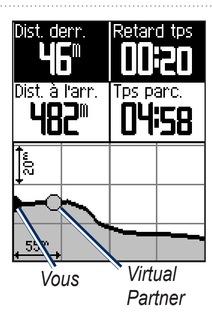
   L'historique est enregistré même si vous n'êtes pas sur le parcours. Le message « Parcours terminé » s'affiche lorsque vous avez terminé.
6. Appuyez sur le bouton **PAGE** pour afficher les pages de données :



Options hors parcours

Vous pouvez insérer un échauffement avant de commencer le parcours. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer le parcours, puis procédez à votre échauffement habituel. Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, l'Edge affiche un message indiquant que vous vous trouvez sur le parcours.

REMARQUE : dès que vous appuyez sur le bouton **START**, votre Virtual Partner commence le parcours et n'attend pas la fin de votre échauffement.



Si vous vous éloignez du parcours, l'Edge affiche un message indiquant que vous n'êtes pas sur le parcours. Utilisez la carte du parcours ou les points de parcours pour retrouver votre chemin jusqu'au parcours.

Modification de la vitesse du parcours

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
3. Sélectionnez le parcours dans la liste.
4. Sélectionnez une option.
5. Sélectionnez **Effectuer parcours**.
6. Appuyez sur le bouton **LIGHT**.
7. Utilisez les boutons ▼ et ▲ pour régler le pourcentage de temps pour terminer le parcours.

   Par exemple, pour améliorer votre temps de parcours de 20 %, saisissez une vitesse de parcours de 120 %. Vous ferez la course contre le Virtual Partner pour finir un parcours de 30 minutes en 24 minutes.

Arrêt d'un parcours

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Entraînement** > **Arrêter parcours**.

Suppression d'un parcours

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
3. Sélectionnez le parcours que vous voulez supprimer.
4. Sélectionnez **Supprimer parcours** > **Oui**.

Capteurs ANT+

L'Edge est compatible avec les accessoires ANT+ suivants :

- Moniteur de fréquence cardiaque (page 19)
- Capteur de vitesse et de cadence GSC 10 (page 23)
- Capteurs ANT+ tiers (page 28)

Pour plus d'informations sur l'achat d'accessoires supplémentaires, visitez le site Web http://buy.garmin.com.

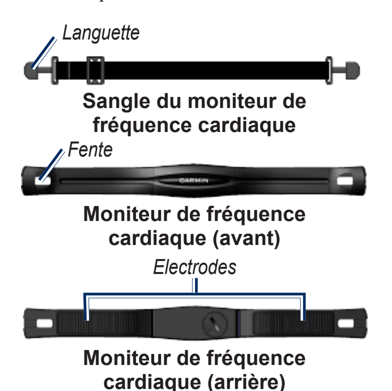
Astuces pour coupler les capteurs ANT+ avec votre appareil Garmin

- Assurez-vous que votre capteur ANT+ est compatible avec votre appareil Garmin.
- Avant de coupler le capteur ANT+ avec votre appareil Garmin, éloignez-vous de 10 m des autres capteurs ANT+.
- Approchez l'appareil Garmin à portée du capteur ANT+ (moins de 3 m).
- Après le premier couplage, votre appareil Garmin reconnaît automatiquement le capteur ANT+ à chaque fois qu'il est activé. Ce processus est automatique lorsque vous allumez l'appareil Garmin et prend seulement quelques secondes lorsque les capteurs sont activés et fonctionnent correctement.
- Une fois couplé, votre appareil Garmin ne reçoit plus que les données de votre capteur, même si vous l'approchez d'autres capteurs.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre parcours.

1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque.



Sangle du moniteur de fréquence cardiaque

Moniteur de fréquence cardiaque (avant)

Moniteur de fréquence cardiaque (arrière)

2. Abaissez la languette.
3. Mouillez les deux électrodes au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
4. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l’autre côté du moniteur de fréquence cardiaque.

   Le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données.

Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre parcours, définissez votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque à l'aide de Garmin Connect ou de Garmin Training Center.

1. Mettez l'Edge sous tension.
2. Approchez l'Edge à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Fréquence cardiaque** > **FC ANT+**.
5. Sélectionnez **Oui** > **Nouvelle recherche**.
6. Appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir au menu principal.

   Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône de fréquence cardiaque apparaît dans le menu principal.
7. Personnalisez les champs de données en option (page 35).
8. Commencez un parcours.

ASTUCE : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle sur votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes (reportez-vous à la page 29).

Affichage des zones et des paramètres de fréquence cardiaque

L'Edge utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Fréquence cardiaque** > **Zones de FC**.

REMARQUE : vous pouvez personnaliser votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque à l'aide de Garmin Connect ou de Garmin Training Center (page 9).

Zones de fréquence cardiaque

	Pourcentage de fréquence cardiaque maximale ou de fréquence cardiaque au repos	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue ; respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant ; réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardiovasculaire améliorée ; entraînement cardio-vasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable ; respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés ; vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile	Endurance anaérobique et musculaire ; puissance augmentée

A propos des zones de fréquence cardiaque

⚠ ATTENTION

Consultez votre médecin pour déterminer les zones de fréquence cardiaque appropriées à votre santé et votre forme physique.

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante.

Dans quelle mesure les zones de fréquence cardiaque influent-elles sur vos objectifs physiques ? La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

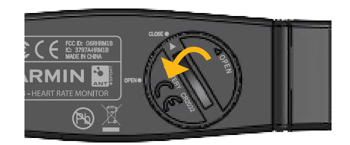
- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

REMARQUE : contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que la flèche sur le couvercle pointe vers **OPEN**.
3. Retirez le cache et la pile.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

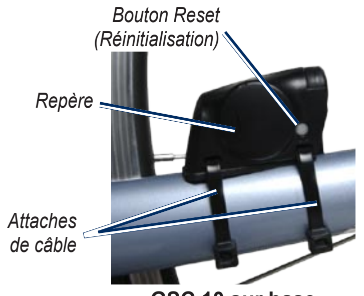
   REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.
6. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **CLOSE**.

Installation du GSC 10

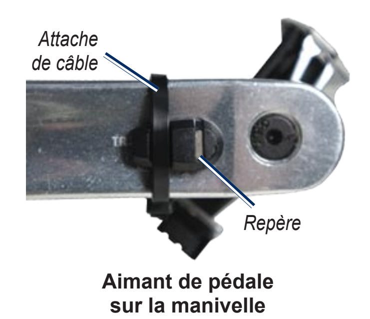
Les deux aimants doivent être alignés sur leur repère respectif pour que l'Edge puisse recevoir des données.

1. Placez le GSC 10 sur la base de chaîne arrière (sur le côté opposé à la transmission).

   REMARQUE : placez le tampon en caoutchouc plat ou le tampon en caoutchouc triangulaire entre le GSC 10 et la base de chaîne pour plus de stabilité.



GSC 10 sur base de chaîne arrière

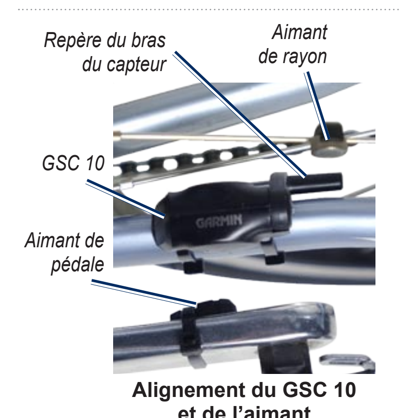


Aimant de pédale sur la manivelle

2. Attachez sans serrer le GSC 10 à l'aide de deux attaches de câble.
3. Attachez l'aimant de pédale à la manivelle à l'aide du support adhésif et d'une attache de câble.

   Assurez-vous que l'aimant de pédale se trouve à 5 mm maximum du GSC 10 et que le repère de l'aimant de pédale est aligné sur le repère du GSC 10.
4. Desserrez l'aimant de rayon de la pièce en plastique.
5. Placez le rayon dans la rainure de la pièce en plastique et serrez légèrement.

   L'aimant de rayon peut être dirigé à l'opposé du GSC 10 dans le cas où l'espace entre le bras du capteur et le rayon s'avère insuffisant. Assurez-vous que l'aimant de rayon est aligné sur le repère du bras du capteur.



Alignement du GSC 10 et de l'aimant

6. Desserrez la vis du bras du capteur.
7. Déplacez le bras du capteur de 5 mm maximum par rapport à l'aimant de rayon.

   Vous pouvez également basculer le GSC 10 pour le rapprocher de l'un ou l'autre aimant et obtenir un meilleur alignement.
8. Appuyez sur le bouton **Reset** (Réinitialisation) du GSC 10.

   Le voyant s'allume en rouge, puis devient vert.
9. Pédalez pour tester l'alignement du capteur.

   Le voyant rouge clignote à chaque fois que l'aimant de pédale passe à côté du capteur. Le voyant vert clignote à chaque fois que l'aimant de rayon passe à côté du bras du capteur.

   REMARQUE : après chaque réinitialisation, le voyant clignote pendant les 60 premiers passages. Appuyez de nouveau sur le bouton **Reset** (Réinitialisation) si des passages supplémentaires sont nécessaires.
10. Lorsque tous les éléments sont alignés et fonctionnent correctement, serrez les attaches de câble, le bras du capteur et l'aimant de rayon.

Utilisation du GSC 10

1. Mettez l'Edge sous tension.
2. Approchez l'Edge à portée (3 m) du GSC 10.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **[Vélo 1]** > **Vitesse/Cadence ANT+**.
5. Sélectionnez **Oui** > **Nouvelle recherche**.
6. Appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir au menu principal.

   Lorsque le GSC 10 est couplé, un message s'affiche et l'icône de cadence apparaît dans le menu principal.
7. Personnalisez les champs de données en option (page 35).
8. Commencez un parcours.

A propose du GSC 10

Les données de cadence du GSC 10 sont toujours enregistrées. Si aucun GSC 10 n'est couplé, les données GPS sont utilisées pour calculer la vitesse et la distance.

La cadence est votre cadence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min). Il existe deux capteurs sur le GSC 10 : un pour la cadence et un pour la vitesse.

Pour plus d'informations sur les alarmes de cadence, reportez-vous à la page 10.

Moyenne sans les zéros pour les données de cadence

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de cadence en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.

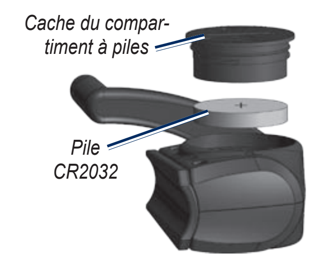
Pour activer ou désactiver la moyenne sans les zéros, maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Données de calcul de moyenne**.

Remplacement de la pile du GSC 10

Le GSC 10 contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

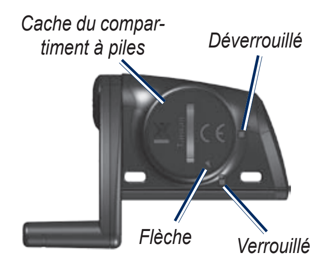
REMARQUE : contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile sur le côté du GSC 10.



2. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (de façon à ce que la flèche pointe sur la position déverrouillée).
3. Retirez le cache et la pile.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

   REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.
6. Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place (de façon à ce que la flèche pointe sur la position verrouillée).



Capteurs ANT+ tiers

Pour obtenir une liste de capteurs ANT+ tiers compatibles avec l'Edge, consultez le site www.garmin.com/intosports.

Etalonnage du capteur de puissance

Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

Avant de pouvoir être étalonné, le capteur de puissance doit être correctement installé et doit enregistrer des données de manière active.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **[Vélo 1]** > **Puissance ANT+** > **Etalonner**.
3. Pédalez pour maintenir votre capteur de puissance actif jusqu'à ce que le message apparaisse.

Affichage de vos zones de puissance

Vous pouvez définir sept zones de puissance personnalisées à l'aide de Garmin Connect ou de Garmin Training Center. Si vous connaissez votre FTP (seuil fonctionnel de puissance), vous pouvez les saisir et permettre ainsi à l'Edge de calculer automatiquement vos zones de puissance.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **[Vélo 1]** > **Zones de puissance**.

Moyenne sans les zéros pour les données de puissance

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de puissance en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.

Pour activer ou désactiver la moyenne sans les zéros, maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Données de calcul de moyenne**.

Dépannage du capteur ANT+

Problème	Solution
Je n'arrive pas à coupler le capteur ANT+ avec mon appareil.	• Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT pendant le couplage. • Approchez l'appareil à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage. • Si le problème persiste, remplacez la pile.
Je possède un capteur ANT+ tiers.	Assurez-vous qu'il est compatible avec l'Edge (www.garmin.com/intosports).
La sangle du moniteur de fréquence cardiaque est trop grande.	Une sangle élastique plus petite est vendue séparément. Visitez le site Web http://buy.garmin.com.

Problème	Solution
Les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou manquent de fiabilité.	• Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps. • Humidifiez à nouveau les électrodes. Utilisez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode. • Nettoyez les électrodes. Les traces de saleté et de sueur sur les électrodes sont susceptibles de provoquer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque. • Placez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre dos plutôt que sur votre poitrine. • Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque. • Eloignez-vous des champs électromagnétiques puissants et de certains capteurs sans fil de 2,4 GHz qui peuvent causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférences, on trouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Historique

Votre Edge enregistre automatiquement un historique une fois le chronomètre lancé. Dans le cadre d'une utilisation normale, l'Edge peut enregistrer au moins 180 heures de données de parcours. Lorsque la mémoire de l'Edge est saturée, un message d'erreur s'affiche. L'Edge ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Reportez-vous à la page 32 pour savoir comment supprimer l'historique.

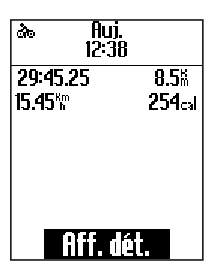
Téléchargez régulièrement votre historique (page 9) sur Garmin Training Center ou Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données de parcours.

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, la vitesse moyenne, la vitesse maximale, l'altitude et des informations de circuit détaillées. L'historique de l'Edge peut également inclure la fréquence cardiaque, la cadence et la puissance.

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chronomètre est arrêté ou en pause.

Affichage de l'historique

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique** > **Activités**.



3. Choisissez une option :
    - Utilisez les boutons ▼ et ▲ pour faire défiler les activités.
    - Sélectionnez **Afficher détails** pour afficher les détails de l'ensemble du parcours ou de chaque circuit.

Affichage de la distance et du temps total

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Historique** > **Totaux** pour afficher la distance et le temps de parcours accumulés.

Suppression de l'historique

Après avoir transféré votre historique sur votre ordinateur, vous voudrez peut-être le supprimer de l'Edge.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique** > **Supprimer**.
3. Sélectionnez une option :
    - Sélectionnez **Activités individuelles** pour supprimer les activités une par une.
    - Sélectionnez **Toutes activités** pour supprimer toutes les données de parcours de l'historique.
    - Sélectionnez **Anciennes activités** pour supprimer les activités enregistrées il y a plus d'un mois.
    - Sélectionnez **Tous totaux** pour réinitialiser les totaux de distance et de temps du parcours.

      REMARQUE : cette opération n'efface pas l'historique.
4. Sélectionnez **Oui**.

Enregistrement de données

L'Edge utilise l'enregistrement intelligent. Il prélève les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque.

Lorsque vous couplez un capteur de puissance tiers (page 28), l'Edge enregistre des points toutes les secondes. Cette méthode d'enregistrement utilise davantage de mémoire sur l'Edge, mais crée un enregistrement très précis de votre parcours.

Gestion de données

Vous pouvez utiliser l'Edge comme périphérique de stockage USB grande capacité.

REMARQUE : l'Edge n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me ou NT. Il ne l'est pas non plus avec Mac® OS 10.3 et versions antérieures. Il s'agit d'une limitation commune à la plupart des périphériques de stockage USB grande capacité.

Chargement de fichiers

Vous pouvez charger manuellement les fichiers de parcours suivants sur votre Edge : .tcx, .fit et .crs.

1. Soulevez le cache étanche à l'arrière de l'Edge.
2. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.
3. Connectez la grande extrémité du câble USB à un port USB disponible sur votre ordinateur.

   REMARQUE : votre Edge apparaît en tant que lecteur amovible sur le Poste de travail sous Windows et en tant que volume installé sur les ordinateurs Mac.
4. Recherchez le fichier à copier sur l'ordinateur.
5. Sélectionnez le fichier, puis les commandes **Edition** > **Copier**.
6. Ouvrez le lecteur ou volume « Garmin ».
7. Ouvrez le dossier « NewFiles ».
8. Sélectionnez **Edition** > **Coller**.

Suppression de fichiers

AVERTISSEMENT

La mémoire de l'Edge contient des fichiers système importants que vous ne devez pas supprimer.

1. Ouvrez le lecteur ou volume Garmin.
2. Sélectionnez le fichier.
3. Appuyez sur la touche **Suppr** de votre clavier.

Déconnexion du câble USB

Lorsque vous avez terminé de gérer vos fichiers, vous pouvez déconnecter le câble USB.

1. Effectuez l'une des actions suivantes :
    - Ordinateurs Windows : cliquez sur l'icône Retirer le périphérique en toute sécurité dans la barre d'état système.
    - Ordinateurs Mac : faites glisser l'icône du volume dans la Corbeille .
2. Débranchez l'Edge de votre ordinateur.

Paramètres

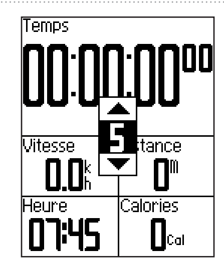
Vous pouvez personnaliser les paramètres et fonctions suivants de l'Edge :

- Champs de données (page 36)
- Paramètres système (page 39)
- Profils utilisateur (page 40)
- Profils de vélo (page 41)
- Paramètres GPS (page 42)

Personnalisation des champs de données

Vous pouvez configurer des champs de données personnalisés pour trois pages de données d'entraînement.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Champs de données**.
3. Sélectionnez l'une des pages.
4. Sélectionnez le nombre de champs de données à afficher sur cette page.



   Pour désactiver une page en option, définissez le nombre de champs de données sur zéro.

5. Utilisez les boutons ▼, ▲ et **ENTER** pour modifier les champs de données.
6. Répétez les étapes 3 à 5 pour personnaliser les pages de votre choix.

Champs de données

Les champs de données comportant le symbole * affichent des unités en miles ou en mètres. Les champs de données comportant le symbole ** nécessitent un capteur ANT+.

Champ de données	Description
Altitude *	Distance au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Ascension totale *	Gain total d'altitude pour le parcours en cours.
Cadence – Circuit **	Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence – Moy. **	Cadence moyenne pour la durée du parcours en cours.
Cadence **	Tours de manivelle par minute.
Calories	Nombre de calories brûlées.
Cap	Direction dans laquelle vous vous déplacez.
Circuits	Nombre de circuits effectués.
Descente totale *	Perte totale d'altitude pour le parcours en cours.
Dist. – Circuit *	Distance parcourue sur le circuit en cours.
Distance *	Distance parcourue sur le parcours en cours.
FC – % Max. **	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
FC – % Moy. Max. **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le parcours.
FC – % Moy. RFC **	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le parcours.

Champ de données	Description
FC – % RFC Circuit **	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit.
FC – % RFC **	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
FC – Circuit % Max. **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit.
FC – Circuit **	Fréquence cardiaque moyenne sur le circuit en cours.
FC – Moy. **	Fréquence cardiaque moyenne pour le parcours.
Fréquence cardiaque **	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm).

Champ de données	Description
Graphique FC **	Graphique linéaire représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5).
Heure	Heure en fonction de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire et heure d'été).
Pente	Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 10 pieds (altitude) à chaque fois que vous parcourez 200 pieds (distance), votre pente est de 5 %.
Précision GPS *	Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 12 pieds.
Puissance – Circuit **	Puissance moyenne sur le circuit en cours.
Puissance – kJ **	Puissance totale (cumul) exprimée en kilojoules.

Champ de données	Description
Puissance – Max. **	Puissance maximale atteinte pendant le parcours en cours.
Puissance – Moy. **	Puissance moyenne pour la durée du parcours en cours.
Puissance – Moy. déplac. 30s **	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Puissance – Moy. déplac. 3s **	Moyenne de déplacement de trois secondes de la puissance.
Puissance **	Puissance actuelle en watts.
Température *	Température actuelle en degrés Fahrenheit ou Celsius. **REMARQUE** : lorsque l'Edge est exposé à la lumière directe du soleil ou que vous le tenez en main, il peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air. En outre, l'Edge met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de grands changements de température.

Champ de données	Description
Temps	Temps du chronomètre.
Temps – Circuit	Temps du circuit en cours.
Temps – Ecoulé	Temps total enregistré entre la pression du bouton **START** et celle du bouton **RESET**.
Temps – Moy. Circuit	Temps moyen sur le circuit jusqu'à présent.
Vitesse – Circuit *	Vitesse moyenne sur le circuit en cours.
Vitesse – Moy. *	Vitesse moyenne du parcours.
Vitesse *	Vitesse actuelle.
Vitesse verticale *	Vitesse de montée ou de descente en pieds/mètres par heure.
Zone de FC **	Zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur, votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos.

Champ de données	Description
Zone de puissance **	Zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

Modification des paramètres système

Modification des tonalités

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Tonalités**.
3. Activez ou désactivez les tonalités des touches et des messages.

Modification du rétroéclairage

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Affichage**.
3. Modifiez les paramètres :
    - Sélectionnez **Temporisation rétroéclairage** pour modifier la durée du rétroéclairage.

      ASTUCE : utilisez une durée de rétroéclairage courte pour économiser la batterie.
    - Sélectionnez **Niveau de rétroéclairage** pour modifier la luminosité.
    - Sélectionnez **Contraste** pour modifier le niveau de contraste de l'écran.

Modification des paramètres de configuration

Vous pouvez modifier tous les paramètres que vous avez configurés pendant le réglage initial.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système**.
3. Sélectionnez une option :
    - Sélectionnez **Configuration du système** pour modifier la langue, le format de position, le format d'unités et le format d'heure.
    - Sélectionnez **Réglage initial** pour modifier tous les paramètres de configuration du réglage initial.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Fuseaux horaires et formats d'heure

A chaque mise sous tension de l'Edge et acquisition des signaux satellites, l'Edge détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Pour basculer entre les formats 12 ou 24 heures, vous devez modifier les paramètres de configuration dans le réglage du système (page 40).

Modification du paramètre de mise hors tension automatique

Cette fonction met automatique l'Edge hors tension après 15 minutes d'inactivité.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Mise hors tension automatique**.
3. Sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**.

Modification des paramètres du profil utilisateur

L'Edge utilise les informations saisies à propos de vous-même pour calculer des données de parcours précises.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Profil utilisateur** pour mettre à jour les paramètres de sexe, d'âge, de poids, de taille et de niveau d'activité physique.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

REMARQUE : pour plus d'informations sur votre niveau d'activité physique, reportez-vous à la page 5.

Mise à jour de votre profil de vélo

Vous pouvez personnaliser trois profils de vélo. L'Edge utilise le poids du vélo, la valeur de l'odomètre et les dimensions des roues pour calculer des données de parcours précises.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **[Vélo 1]** > **Détails du vélo**.
3. Saisissez un nom pour le profil de vélo.
4. Saisissez le poids du vélo et la valeur de l'odomètre.
5. Dans le champ **Dimensions des roues**, sélectionnez une option :
    - Sélectionnez **Auto** pour calculer les dimensions des roues à l'aide de la distance GPS.
    - Sélectionnez **Personnalisé** pour saisir les dimensions des roues. Pour consulter un tableau des dimensions et circonférences des roues, reportez-vous à la page 48.

Changement de vélo

Après avoir personnalisé vos profils de vélo sur l'Edge, sélectionnez votre vélo.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **[Nom du vélo actif]** > **Détails du vélo**.
3. Sélectionnez le vélo que vous voulez utiliser.

Modification de l'avertissement de départ

Cette fonction détecte automatiquement si l'Edge a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Elle vise à vous rappeler de lancer le chronomètre afin que vous puissiez enregistrer vos données de parcours.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Avertissement de départ**.

3. Dans le champ **Mode**, sélectionnez une option :
    - Sélectionnez **Désactivé**.
    - Sélectionnez **Unique**.
    - Sélectionnez **Répéter** pour modifier le délai de répétition du rappel.

Paramètres GPS

Les paramètres GPS sont les suivants :

- Désactivation des signaux satellites (page 42)
- Affichage de la page Satellite (page 42)
- Utilisation des points d'altitude (page 43)

Entraînement en salle

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS** > **Etat du GPS**.
3. Sélectionnez **Désactivé**.

Lorsque le GPS est désactivé, les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur en option qui envoie ces données à l'Edge (comme le GSC 10). A la mise sous tension suivante, l'Edge recherche une nouvelle fois les signaux satellites.

Page Satellite

La page Satellite affiche des informations sur les satellites GPS. Pour afficher la page Satellite, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **GPS** > **Satellite**.

La précision GPS s'affiche en haut de la page Satellite. Les barres noires représentent la puissance de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite s'affiche en-dessous de chaque barre).

Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site Garmin à l'adresse www.garmin.com/aboutGPS.

Définition de points d'altitude

Vous pouvez enregistrer jusqu'à 10 points d'altitude. L'utilisation d'un point d'altitude chaque fois que vous commencez un parcours d'entraînement vous permet d'obtenir des données sur l'altitude plus cohérentes et plus précises.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS** > **Définir l'altitude**.
3. Saisissez un nom évocateur.
4. Saisissez l'altitude connue.
5. Sélectionnez **Enregistrer**.

La prochaine fois que vous lancerez le chronomètre, l'Edge recherchera automatiquement des points d'altitude dans un rayon de 30 m autour de votre position. L'Edge utilise les données sur l'altitude comme point de départ.

Modification des points d'altitude

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS** > **Points d'altitude**.
3. Sélectionnez le point d'altitude à modifier.
4. Modifiez le nom et l'altitude.

Suppression des points d'altitude

Si vous ne voulez pas utiliser un point d'altitude enregistré, vous devez supprimer ce point de l'Edge.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS** > **Points d'altitude**.
3. Sélectionnez le point d'altitude à supprimer.
4. Sélectionnez **Supprimer**.

Annexes

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne :

- Visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : http://my.garmin.com.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

A propos de l'Edge

Pour afficher les informations importantes sur le logiciel et l'ID de l'appareil, maintenez enfoncé le bouton **MENU** et sélectionnez **Paramètres** > **A propos de Edge**.

Mise à jour du logiciel

1. Sélectionnez une option :
    - Utilisez WebUpdater. Visitez le site Web www.garmin.com/products/webupdater.
    - Utilisez Garmin Connect. Rendez-vous sur le site http://connect.garmin.com.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Contacter l'assistance produit de Garmin

Contactez l'assistance produit de Garmin pour toute question concernant ce produit.

- Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support, ou contactez Garmin USA par téléphone, au (913) 397.8200 ou au (800) 800.1020.
- Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone, au 0808 2380000.
- En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir

une assistance par pays. Vous pouvez également contacter Garmin (Europe) Ltd. en appelant le +44 (0) 870 850 1241.

Utilisation du rétroéclairage

- Appuyez sur le bouton **LIGHT** pour activer le rétroéclairage.
- Appuyez sur n'importe quel autre bouton pour prolonger le rétroéclairage de 15 secondes.

  REMARQUE : les alarmes et les messages activent également le rétroéclairage.
- Modifiez les paramètres de rétroéclairage (page 39).

Achat d'accessoires en option

Rendez-vous sur http://buy.garmin.com, ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Caractéristiques techniques

Caractéristiques de l'Edge	
Dimensions (L × H × P)	48,3 × 68,6 × 21,6 mm (1,9 × 2,7 × 0,85 po)
Poids	56,7 g (2,0 oz)
Ecran (L × H)	31,8 × 37 mm (1,25 × 1,5 po)
Résolution (L × H)	128 × 160 pixels avec rétroéclairage à DEL
Résistance à l'eau	IPX7
Stockage de données	Environ 50 Mo (au moins 180 heures de données de parcours, utilisation normale)
Interface informatique	USB
Type de batterie	Batterie lithium-ion intégrée rechargeable de 700 mAh
Autonomie de la batterie	18 heures, utilisation normale

Caractéristiques de l'Edge	
Plage de températures de fonctionnement	De -15 °C à 60 °C (de 5 °F à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 °C à 50 °C (de 32 °F à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream ANT+
Récepteur GPS	Récepteur GPS interne haute sensibilité
Altimètre	Altimètre barométrique interne

Caractéristiques du support pour vélo	
Dimensions (L × H × P)	37,8 × 37,8 × 9,2 mm (1,5 × 1,5 × 0,36 po)
Poids (courroies et tampon en caoutchouc inclus)	7,9 g (0,28 oz)
Courroies (joints toriques)	Deux tailles : • 1,3 × 1,5 × 0,9 po AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 po AS568-131 **REMARQUE** : n'utilisez que des courroies en EPDM (Ethylène Propylène Diène Monomère). Visitez le site Web http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin.

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	
Dimensions (L × H × P)	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 po)
Poids	44 g (1,6 oz)
Résistance à l'eau	10 m (32,9 pi)
Portée de transmission	Environ 3 m (9,8 pi)
Batterie	Pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur, contenant du perchlorate – une manipulation spéciale peut être nécessaire. Visitez le site www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
Autonomie de la batterie	Environ 3 ans (à raison d'1 heure par jour)

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	
Plage de températures de fonctionnement	De 10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F) **REMARQUE** : par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à votre température corporelle.
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

Caractéristiques du GSC 10	
Dimensions (L × H × P)	5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2,0 × 1,2 × 0,9 po)
Poids	25 g (0,9 oz)
Résistance à l'eau	IPX7
Portée de transmission	Environ 3 m (9,8 pi)

Caractéristiques du GSC 10	
Batterie	Pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur, contenant du perchlorate – une manipulation spéciale peut être nécessaire. Visitez le site www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
Autonomie de la batterie	Environ 1,4 an (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -15 °C à 70 °C (5 °F à 158 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Pour modifier votre profil de vélo, reportez-vous à la page 41.

Dimens. roues	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965

Dimens. roues	L (mm)
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155

Dimens. roues	L (mm)
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubulaire	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Dépannage

Problème	Solution
Les boutons ne répondent pas. Comment réinitialiser l'Edge ?	Maintenez les boutons **POWER**, **MENU** et **RESET** enfoncés simultanément pour réinitialiser l'Edge. **REMARQUE** : ceci n'efface aucune donnée ou paramètre.
Je souhaite effacer toutes les données utilisateur de mon Edge.	1. Mettez l'Edge hors tension. 2. Maintenez les boutons **POWER** et **RESET** enfoncés jusqu'à l'apparition du message. 3. Sélectionnez **Oui** pour effacer toutes les données utilisateur. **REMARQUE** : cette fonction supprime toutes les informations saisies par l'utilisateur, y compris l'historique.
Mon Edge ne reçoit pas de signaux satellites.	1. Eloignez l'Edge des garages couverts, des grands bâtiments et des arbres. 2. Mettez l'Edge sous tension. 3. Restez immobile pendant quelques minutes.
La jauge de la batterie semble manquer de précision.	Déchargez, puis chargez complètement la batterie de l'Edge (sans interrompre le cycle de charge).
L'autonomie de la batterie est courte.	Réduisez la durée du rétroéclairage (page 39).
Comment savoir si mon Edge est en mode de stockage USB grande capacité ?	Vous devriez voir apparaître un nouveau lecteur amovible dans le Poste de travail sous Windows et un nouveau volume installé sous Mac.

Problème	Solution
Mon Edge est connecté à l'ordinateur, mais je n'arrive pas à le mettre en mode de stockage USB grande capacité.	Vous avez peut-être chargé un fichier corrompu. 1. Déconnectez l'Edge de votre ordinateur. 2. Mettez l'Edge hors tension. 3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé tout en connectant l'Edge à l'ordinateur. Continuez d'appuyer sur **MENU** pendant 10 secondes ou jusqu'à ce que l'Edge bascule en mode de stockage USB grande capacité.
Les nouveaux lecteurs amovibles n'apparaissent pas dans ma liste de lecteurs.	Si plusieurs lecteurs réseau sont mappés sur votre ordinateur, Windows peut rencontrer des problèmes lors de l'attribution d'une lettre aux lecteurs correspondant à votre appareil Garmin. Consultez le fichier d'aide de votre système d'exploitation pour savoir comment attribuer des lettres aux lecteurs.
Mon fichier de parcours a été renommé.	Vous pouvez charger des fichiers .tcx et .crs sur l'Edge. Si pour une raison quelconque vous sélectionnez un parcours, le fichier est converti au format de parcours .fit.
Certaines de mes données n'apparaissent pas dans l'historique de mon Edge.	Lorsque la mémoire de l'Edge est saturée, l'appareil n'enregistre plus de nouvelles données. Transférez régulièrement vos données sur votre ordinateur pour éviter de les perdre.
Je dois remplacer les courroies du support.	Rendez-vous sur http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin. N'achetez que des courroies en EPDM.

Index

S

T

U

V

Z

Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : www.garmin.com.



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taïwan

Octobre 2009 | Numéro de référence 190-01071-30 Rév. A | Imprimé à Taïwan